

Verletzungshäufigkeit in der Trendsportart Calisthenics

The Epidemiological Profile of Calisthenics Athletes

ACCEPTED: August 2018

PUBLISHED ONLINE: September 2018

DOI: 10.5960/dzsm.2018.342

Kaiser S, Engeroff T, Niederer D, Wurm H, Vogt L, Banzer W. The epidemiological profile of calisthenics athletes. Dtsch Z Sportmed. 2018; 69: 299-304.

1. JOHANN WOLFGANG GOETHE-UNIVERSITÄT FRANKFURT AM MAIN, IFS Abteilung Sportmedizin, Frankfurt am Main

Design der Studie

Retrospektive Querschnittsstudie.

Methode

Mittels eines validierten Fragebogens (Oslo Sports Trauma Research Centre (OSTRC) wurden angepasst an die Sportart persönliche Angaben zu erlittenen Verletzungen erhoben. Ergänzt durch personenbezogene Daten (z. B.: Alter, Geschlecht, Körpergewicht, Körpergröße) wurden zusätzlich trainingspezifische Informationen (z. B.: Dauer und Intensität einer Trainingseinheit, Trainingserfahrung) erfasst. Insgesamt 184 Sportler (m=156, w=28, 25±6 Jahre) haben über soziale Netzwerke durch sog. „Calisthenics-Gruppen“ an der online Befragung teilgenommen.

Ergebnisse und Diskussion

Die durchschnittliche Trainingserfahrung reicht von 32 Tagen bis 16 Jahre. Das Training wird durchschnittlich an 4±1 Tagen pro Woche mit einer mittleren Dauer von knapp 90 Minuten durchgeführt. Insgesamt 46% aller Befragten hatten bereits eine Verletzung aufgrund der Sportart Calisthenics. Expositionszeitbezogen ergibt sich eine Inzidenz von 1,04 Verletzungen pro 1000 Trainingsstunden. Zu den Hauptverletzungen zählen Schulter (42%), Hand/Finger (18%) und Ellenbogen (7%). Dabei handelt es sich insgesamt überwiegend um Muskel- (25%) und Sehnenverletzungen (43%). Während Einflüsse der Trainingshäufigkeit nicht nachweisbar waren, ergab sich im Mediansplit eine signifikant (p=0,01) höhere Verletzungshäufigkeit bei Personen über 24 Jahren.

Im Vergleich zu anderen Trendsportarten wie CrossFit oder ähnlichen kraftbezogenen Sportarten wie Gewichtheben ist die Verletzungsrate beim Calisthenics geringer. Zukünftige Studien sollten Informationen zum Verletzungsmechanismus sowie objektive Daten zum Schweregrad der Verletzung erheben.

Was ist neu und relevant?

Calisthenics ist eine Sportart von steigendem Interesse, der immer mehr Menschen nachgehen. Vor allem jungen Leute folgen diesem Trend. Es gibt zum jetzigen Zeitpunkt keine publizierte Untersuchung, die Art und Prävalenz von Verletzungen und damit einhergehenden Ausfallzeiten im Calisthenics systematisch untersucht. Die dabei möglichen Verletzungen können schwerwiegende Folgen auf Gesundheit und Training haben.

Methodische Einschränkungen und Störfaktoren

Alle gegebenen Antworten bezüglich Verletzungen sind Eigendiagnosen der Sportler und nicht durch medizinisches Fachpersonal gestellt. Des Weiteren konnten Personen, die nicht in solchen „Calisthenics-Gruppen“ vertreten sind, nicht erreicht werden.

Fazit für die Praxis

Fazit 1: Calisthenics weist eine geringere expositionszeitbezogene Verletzungsrate als vergleichbare kraftbetonte Sportarten wie CrossFit oder Gewichtheben auf.

Fazit 2: Auftretende Verletzungen sind meist an der oberen Extremität an großen, komplexen Gelenken lokalisiert und können zu langen Trainings- und auch Arbeitsausfällen führen.

Tabelle 1

Calisthenics-bezogene Verletzungen. Anzahl, Ort und Häufigkeit.

HAUPTGRUPPE	INZIDENZ (N)	INZIDENZ (%)	KATEGORIE	INZIDENZ (N)	INZIDENZ (%)
Kopf und Rumpf	18	14,33	Kopf und Nacken	4	3,13
			Wirbelsäule	5	3,94
			Brustkorb	9	7,26
obere Extremität	94	77,45	Schulter	52	41,94
			Oberarm/Ellenbogen	16	12,92
			Unterarm/Hand	26	22,59
untere Extremität	12	9,58	Oberschenkel/Knie	1	5,65
			Unterschenkel/Fuß	5	3,94
Gesamt	124	100		124	100



Article incorporates the Creative Commons Attribution – Non Commercial License. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



QR-Code scannen und Artikel online lesen.

KORRESPONDENZADRESSE:

Stefanie Kaiser
Goethe University Frankfurt/Main
IFS Abteilung Sportmedizin
Ginnheimer Landstraße 39
60487 Frankfurt
✉: Skaiser91@outlook.de